මධ්‍යස්ථවය මඟින් භාවනාව පරිවර්තන බලය සොයාබැලීම

භාවනාවේ පරිවර්තන බලය සොයාබලමින්

දිපහසාධනම් – 2024 දෙසැම්බර්

මධ්‍යස්ථවය අද වනාවිට බොහෝ ප්‍රදේශයෙහි සමූහ නාමකම පවතියි. යෝග ශාලාවල, මානසික සෞඛ්‍ය යෙදුම්වල සහ කර්යාල මණ්ඩල සභාමඩුල්ලවල පවා එය හමුවිය හැකිය. එය ආතතිය අඩු කරන බව, අවධානය වර්ධනය කරන බව, සහ අපව සතුටු කරන බව අපට කියන ලදී. නමුත් ඔබ මධ්‍යස්ථවය අරඹා,"මෙය කටයුතු නොකරයි – මගේ මනස නතර වීමට එකඟ නොවෙයි" කියා සිතන්නේ නම්, ඔබ ම නොවෙයි. බොහෝදෙනෙක් මධ්‍යස්ථවය පිළිබඳව අපහසුතාවයට පත්ව සිටිති,“තමන් වැරදිව කටයුතු කරනවා යැයි විශ්වාස කරමින්. ඇත්ත වශයෙන්ම, මෙම අභියෝග මධ්‍යස්ථවය පිළිබඳව ඇති වැරදීමක් හේතුවෙන් ඇති වේ.

මධ්‍යස්ථවයේ හදවත අවබෝධ කර ගැනීමට, අපට බුද්ධගේ උගන්වීම්වල "භාවනා" (බෘව-න) නම් සංකල්පය තුළට යාමට අවශ්‍ය වේ. බොහෝවිට “මධ්‍යස්ථවය” ලෙස පරිවර්තනය කරන ලද භාවනා සංකල්පය, විශාල අර්ථයක් දරයි: “ප්‍රජාව” හෝ “විය” යන්න. මෙය කුසලවින් මනස නිහතමානී කරවා ගැනීමක් පිළිබඳ නොව; ඔබේ ඇතුළින් පිටතට සම්පූර්ණ වෙනසක් සෑදීමක් පිළිබඳ වේ. අපි මේ පැරණි අභ්‍යන්තර ක්‍රියාවලි මඟින් ඔබේ "වීම" අළුත් මඟින් සොයාබලමු.

“භාවනා” යන්නේ අදහස කුමක්ද?[1]

“භාවනා” යන වචනය බෞද්ධ උගන්වීම් ලියැවිඛූ පැරණි පාලි භාෂාවේ ඇති වචනයකි. එහි මූල, "භූ," යන්න “වීම” හෝ “විය යුතුය” යන අර්ථය දරයි. භාවනා ස්වභාවික හෝ ස්ථිර ක්‍රියාවක් නොවේ, සක්‍රීය වර්ධන ක්‍රියාවකි. මෙය උයනක් රැකබලා ගැනීමක් ලෙස සිතන්න: ඔබ බීජ රෝපණය කරමින්, ජලය ලබාදී, සහ නිරන්තරව ඒවා සෞන්දර්යය සහ ජීවනෝපාය දරණ වගාවක් ලෙස දියුණු වන ලෙස රැක බලනවා. ඔබ වර්ධනය කරන්නේ මනෝශක්තිය, මනෝසූක්ෂ්මතාව, කරුණාව, සහ ප්‍රඥාව යන ගුණයන් ය.

මධ්‍යස්ථවය පිළිබඳව, භාවනා ක්‍රමානුක්‍රමික ක්‍රමයක් වඩාත්ම වඩාත් ඔබේ මනස සහ ආවේග හැඩගැන්වීමේ ක්‍රියාවලියකි. ඔබේ මධ්‍යස්ථවය පිළිබඳව අභ්‍යාසය මත පදනම්ව, ඔබ විශේෂිත ගුණයන් වර්ධනය කරයි:

---

[1] **භාවනා** BAH-vuh-nuh ලෙස උච්චාරණය වේ:

- **භා**: මෘදු “බ” ලෙස හෝස්භාල්ලු ගිලීම් ආස්වාසයක් සමඟ, "abhor" වල "bh" මෙන්. සම්මත වහ්ප්‍රචාරණයකදී, එය සම්මත “බ” ලෙසද හඳුනාගැනේ.
- **ආ**: "father" යන වචනයේ කෙටි “ආ” මෙන්.
- **වා**: "victory" යන වචනයේ මෘදු “ව” මෙන්.
- **අ**: "sofa" වල "අ" මෙන්, සරල “අ” හඬක්.
- **නා** "nuh" ලෙස, මෘදු “න” හා ස්වභාවික, අසීරු රචනයක් නොවූ හඬකින්.

ස්වභාවිකව කථාකරන විට, ආඛ්‍යාතය මුල් පදයේ සිලබය මත ඇදෙයි: BAH-vuh-nuh.

- **මෙත්තභාවනා(කරුණාමය මධ්‍යස්ථවය)**: මෙහිදී, ඔබට ස්වයංය පමණක් නොව, අනෙකුත් සියලු ප්‍රජාවන් සදහාඅවංක සන්සුන්භාවය සංවර්ධනය කිරීමෙන් වඩි කරුණාවක් ඇති කරගත හැක.
- **විපස්සනභාවනා(අභිබෙඩ මධ්‍යස්ථවය)**: මෙම පටිපාටියෙන්, ඔබේ ජීවිතයේ අනිත්‍යභාවය, දුකකරකතාවය, සහ ස්ථිර මනෝභාවයක අභාවය පිළිබඳව අවධාරණය කරනවා.
- **සමථභාවනා(සන්සුන්තාමධ්‍යස්ථවය)**: මෙය ඥානයේ ගැඹුරට පදනමක් සැපයමින්, ධෛර්යය සහ සන්සුන්තාව වර්ධනය කිරීම පිළිබඳ වේ.

භාවනාමඟින්, ඔබ "මධ්‍යස්ථවය කිරීමක්" පමණක් නොව; ඔබ ඔබේම වඩාත් නිදහස්, බුද්ධිමත්, සහ කරුණාවන් පිරි අනන්‍යත්වය වෙනුවෙන් ක්‍රියාකාරීව හඬගැන්වීමක් වේ.

මධ්‍යස්ථවය අපහසු ලෙස හඳුනා හේතු

අපි ප්‍රමාවත් වෙමු: බොහෝදනෙක් මධ්‍යස්ථවය අත් හැර යාමට හේතුව මධ්‍යස්ථවයේ ඇති අපහසුතාවයයි. ඔබ අසුන් ගෙන, ඇස් වසාගනී, නමුත් සාමය වෙනුවට ඔබට ලැබෙන්නේ කුටි පිරුණු මළුවෙන්යක් මෙන්—කෙල්ලාලක, නොසන්සුන්, සහ හැම තැනකම විහිදෙන මනසක්. සිතීම් ඇවිත් යමින් පවතින අතර, ඔබට හැඟිය හැක, "මෙය සම්පූර්ණයෙන්ම අසම්භාව්‍යයි."

කෙසේවෙතත්, මෙන්න මූලික කරුණක්: එම කෙල්ලාල සහ සැරයන් මනස අසාර්ථකයක් නොව; එය කාරණය වේ. මධ්‍යස්ථවය යනු සිතීම් නොමැති වීමක් නොවේ. එය සිදුවන දේ විනිශ්චයකින් තොරව පරීක්ෂාකිරීමක් පිළිබඳ වේ. බුද්ධයාමනස කුසිනුත් මුඩු වතුරක බැල්දු ආශය එකතුවූ මෙවිටුවක් ලෙස සසඳන ලදී. එය නිහතමානීව තබනවානම්, බැල්දු ආශය පහව යන්නට ඇරඹේ, සහ වතුර පිරිසිදු වේ. මධ්‍යස්ථවය යනු බැල්දු ආශය පහව යාමට ඉඩ දීමේ ක්‍රියාව වේ.

ගැඹුරුව මතු වනුයේ මධ්‍යස්ථවය "විය යුතු" යන අදහසට මිනිසුන් ආසක්ත වන විටයි. ඔවුන් කෙළින්ම සාමාන්‍ය හෝඅවධානයකට ආසන්න වූ සාර්ථකභාවයක් ලබාගත යුතු බව සිතති. ආසක්තිය මධ්‍යස්ථවය මත වෙනත් එක් ඉලක්කයක් ලෙස පරිවර්තනය කරයි, එය මෙම ක්‍රියාවලියේ සම්පූර්ණ විපරීතයයි. බුද්ධයාමේ ආකාරයේ ආශාව **"උපෙක්ඛා"** (ආකලනය) ලෙස හඳින්වා, නිදහස සොයාගැනීමට අත්හරින ආකාරය ඉගැන්වීය.

මධ්‍යස්ථවය ආකාරයක් ලෙස නවත විනිශ්චය කිරීම

මධ්‍යස්ථවය ඔබට ප්‍රයෝජනවත් කර ගැනීමට, ඔබේ අදහස වෙනස් කිරීමට උපකාරී වේ. "මට මගේ මනස පිරිසිදු කළ යුතුය" යන අයුරින් සිතීම වෙනුවට, මෙය උත්සාහ කරන්න: "මම උපන්නාදේ දැක ගැනීමට මෙහි සිටිමි." ඔබේ සිතීම් වේගවත් නම්, එය හරි. ඔබ නොසන්සුන්වෙමින් සිටී නම්, එයද හරි. දක්නට නිබීම මධ්‍යස්ථවයයි.

බොහෝදෙනෙක් මධ්‍යස්ථවය නොහැකි බවට සිතන්නේ මධ්‍යස්ථවය පිළිබඳ ක්‍රියාවලිය මත අධික අවධානයක් යොමු කරන බැවිනි. ඔවුන් "මධ්‍යස්ථ කරන්නන්" වෙමින්, "මධ්‍යස්ථවය කරන" නොවේ. ඔවුන් නිවැරදි ආකාරයෙන් අසුන් ගැනීම, හුස්ම ගැනීම, සහ සිතීම මත අධික අවධානය යොමු කරයි. මෙම පුරුෂාර්ථයන් මධ්‍යස්ථවය ක්‍රියාවලියක් වෙනුවට වස්තුවක් ලෙස පරිවර්තනය කරයි. මධ්‍යස්ථවය අභියෝගාත්මක වස්තුවක් ලෙස පෙනේ. මධ්‍යස්ථවය ක්‍රියාවලිය ජයගැනීම පිළිබඳ නොවේ; ඔබේ මනසේ සිදුවන දේ පරීක්ෂාකිරීමෙන් ඔබේ අවස්ථාව රූපගත කිරීමේ සම්බන්ධයක් වේ.

මෙම පරිවර්තන ක්‍රියාවලිය ක්ෂණිකව සිදු නොවේ, එය බොහෝදෙනෙක් සිතන තේරුමයි. පරිවර්තන හඬගැන්වීමේ ක්‍රියාවලිය යනු ඔබ වඩාත්ම බුද්ධිමත්, වඩාත්ම අවබෝධ සහිත, සහ දුක ඇති කරන දේවල් තේරුම් ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය ය.

ඔබේ අභ්‍යාසය නවීන විචාරාත්මකව සහ සරල කරගන්නප්‍රායෝගික ක්‍රම කිහිපයක්:

1. **කුඩාආරම්භයක් කරන්න:** සෑම දිනකම මිනිත්තු දෙක හෝනුනක් පමණක් මධ්‍යස්ථවය කරන්න උත්සාහ කරන්න. ඔබේ හුස්මක්, ශබ්දයක්, හෝ‘මට සම්වේදනය ලැබිව්’ යන සරල මනෝභාවනාවක් මත අවධානය යොමු කරන්න.
2. **අයුක්තව සම්බන්ධ කරන්න:** මධ්‍යස්ථවය කියන්නේ පමණක් නිහතමානීව අසුන් ගැනීමක් නොවේ. කෑම කෑමට, ඇවිදින කටයුතු අතරතුර, හෝඔබේ දත් පිරිසිදු කරන අවස්ථාවට පූර්ණ අවධානය යොමු කරන්න උත්සාහ කරන්න.
3. **සබඳිව සිටින්න:** උයනක් වර්ධනය කිරීමේ මෙන්, භාවනාසඳහාකාලය ගත වේ. ප්‍රතිඵල කඩිනමින් දක්නට නොලැබිය හැකිය, නමුත් ක්‍රියාවලිය ස්වයං පරිවර්තනයක් වේ.

ඔබ මධ්‍යස්ථවය කිරීමේ උත්සාහයක් කරමින් අධීරු වේදනාවක් දැනේ නම්, එය හොඳයි!

එය ඔබට පැහැදිලි කරයි ඔබ අධීරු වේදනාමය බව. එතැන් සිට ආරම්භ කරන්න. ඔබ ඇයි අධීරු වේදනාමය? එය මත මධ්‍යස්ථවය කරන්න. අධීරු වේදනාමය යනු ඔබේ අප්‍රසාදනාවයේ හේතුවයි, හෝඒවම වශයෙන් එක හේතුවක්. ඔබේ අධීරු වේදනාමය ඇති වන හේතු මත අවධානය යොමු කරන්න. ඔබ ඔබගෙන් අධිකයක් බලාපොරොත්තු වනවාද? ඔබ සිතනවාද ඔබ මධ්‍යස්ථවය කරන නිසාඔබේ මධ්‍යස්ථවය උපදේශකයා, වසර ගණනාවක් මධ්‍යස්ථවය කළ පුද්ගලයා, ලබූ ප්‍රතිඵල ලබාගන්නාබව? ඔබගේ මධ්‍යස්ථවය පෙඩිකාෂ්ට් හෝයෙදුම මගින් උපදේශකයාපවසන ප්‍රතිඵල ලැබිව්යැයි ඔබ බලාපොරොත්තු වේද? මේ සියලු අදහස් අත්හරිනවා, එය සම්පූර්ණයෙන්ම නිෂ්ප්‍රයෝජනවත් වේ.

ඔබ කුමක් වෙමින් සිටීද?

මධ්‍යස්ථවය මඟින්, ඔබ නව අනන්‍යතාවයක් නිර්මාණය කරන අයුරින් "නව කෙනෙක්" වෙමින් නොවෙනස්. මක් බැවින්, ඔබේ සඵලතාවභාවය සමඟ සංකේතාත්මක වන්නේය. බුද්ධයාදහගන්වූයේ දුක්ක, ප්‍රාර්ථනා, අනන්‍යතාවයන් හොඳින්ලාභපෙරන්නු හට ආසක්ත වීමෙන් ඇතිවන බවය. භාවනාවබේ එම ඇල්ලීම ලිහිල් කිරීමට උපකාරී වේ, ඔබට වඩාත් පිරිසිදුභාවයෙන් සහ පහසුවෙන් ජීවත්වීමට ඉඩ සලසයි.

කලාය ගතවෙන විට, මධ්‍යස්ථවය මගින් වර්ධනය කරන ගුණාංග ඔබේ දෛනික ජීවිතයේ මූලික වේ. ඔබට ආතතියට වඩාඅඩු ප්‍රතික්‍රියාදක්වීම, අනෙක් පුද්ගලයින් පිළිබඳ වඩි කරුණාවක් දැනීම, හොඳිඩි ප්‍රඥාවක් සමඟ දේ දැකීම දැකිය හැක. මේවා අභිජාත සංකල්ප නොවේ; ඔබේ ජීවිතය වඩාහොඳ කරන සාර්ථක වෙනස්කම් වේ.

භාවනාකුමට වඳගත්ද?

මූලික වශයෙන්, භාවනායනු නිදහස පිළිබඳ වේ—අප ආතතිය, කෝපය, සහ අප්‍රසාදනීයතාවය වටාමැවුණු සෛරවික මනෝධර්මයන්ගෙන් නිදහස් වීම. මෙය සර්වතම අවස්ථාවක් හොඳිඩ කරන දිනයක ආලෝකනයක් පමණක් නොවේ; එය ජීවිතය එවැනි පරිසරයක් ලෙස මුහුණ දීමට, විවෘතභාවයෙන් සහ සංස්කරණය සමඟ ඉගෙන ගැනීමට ආකාරයක් වේ.

බුද්ධයාමධ්‍යස්ථවය අවසාන නිමාවක් ලෙස නොදැගන්වාඇත. ඔහුගේ දැක්ම වූයේ, ජීවිතයේ අභියෝග මග හසුරවීමට අවශ්‍ය ගුණාංග වර්ධනය කිරීමේ මෙවලමක් ලෙසය, සහ අවසානයේ අපට දුක්කය සෑදන දේවල් තේරුම් ගැනීමෙන් දුක්කයේ බැඳීම්වලින් නිදහස් වීමේ මාර්ගය සොයාගැනීමට උපකාරී විය. ඔබ නිහතමානීව අසුන්ගෙන සිටීවද, හෝකාර්යබහුල දිනයක අවධානයකින් මධ්‍යස්ථවය කරනවද, භාවනාසෑම මෙම්හොතකම වර්ධනයක් සඳහාඅවස්ථාවක් බව මතක් කරනවාය.

වීමේ ගමන

මධ්‍යස්ථවය සෑම්විටම පහසු නොවේ, නමුත් එය වටිනවා කුසලෝපාය සහ ඇත්තාසික ආකල්පයක් සමඟ, ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට එහි පරිවර්තන බලය අත්විඳීමට හැකිය. භාවනාවබේ "වීමේ" මාර්ගයයි—නව දෙයක් එකතු කිරීමේ අර්ථයෙන් නොවේ, ඔබට සේවය නොකරන දේ අත්හරිමින්. එය වඩි සමය, ප්‍රඥාව, සහ නිදහස උදෙසාමනෝභාවාවේගික ගමනක් වේ. එබැවින්, හුස්මක් ගන්න. අසුන් ගන්න. ඔබ සිටින තැනින් ආරම්භ කරන්න.

අප බීජයක් රෝපණය කළාම හොඳුපිරි වෙළඳසැලකින් පැවිචක් මිලදී ගත් පසු, අප එයට ජලය ලබාදෙනවා, පිරිසිදු ආලෝකය ඇතැයි සහතික කර ගන්නවා, සහ මනාව නියඳි ආහාරය මඳිහත් කර, සම්පූර්ණ වර්ධනය අපේක්ෂාකරනවා ඔබේ මනස සහ සිතුවිලි

වර්ධනය සඳහා අපේක්ෂාවෙන් සිටීමත් ඒම වගේමය. ඔබේ මනසට වගාවක් ලෙස වර්ධනය වීමට සිටී. එය වර්ධනය කරන්න.

Endnote (**අවසන් සටහන**)

[i] **උපෑදන:**
උපෑදන යන පාලි වචනය බුද්ධ ආචාර්යවරුන්ගේ ඉගැන්වීම්වල මූලික සංකල්පයකි, "ආකල්පය," "ඇල්ම," හෝ "ආශාව" ලෙස බොහෝවිට පරිවර්තනය කරයි.
උපෑදන යනු දුක්ඛය (දුක්) සහ පටිච්චසමුප්පාද (අන්‍යෝන්‍යමූලික පටිපත්තිය) අවබෝධ කර ගැනීමට මූලිකය. මෙම වචනයේ සම්පූර්ණ අර්ථය තේරුම් ගැනීමට, එහි ශබ්දමූලය, ධර්ම ග්‍රන්ථවේදය, සහ ආචාර්ය පිළිබඳ අර්ථය පරීක්ෂාකළ යුතුය.

උපෑදන ශබ්දමූලය
උපෑදන වචනය නිර්මාණය වී ඇත්තේ:

- **උප:** "සංවර්ධනය" හෝ "සමීපත්වය" යන අර්ථය දක්වන උපසර්ගය.
- **ආදාන:** "ගැනීම," "ඇල්ම," හෝ "ග්‍රහණය" යන අර්ථය දක්වන **ආ-දා** මූලයෙන්.

එකට එක්කරන විට, **උපෑදන** යන වචනයේ අර්ථය "සමීපව ගැනීම," "ඇල්ලීම," හෝ "ආශාවෙන් අල්ලාගැනීම" යන අර්ථය වේ.

බුද්ධයන්ගේ උපෑදන සංකල්පය
බුද්ධගේ දේශනාවල, **උපෑදන** යන්න යොමු වෙන්නේ මානසික හා ආවේගික වශයෙන් දේවල්, අදහස්, හෝ අත්දැකීම් වෙත ආශාවෙන් ඇල්ලීමේ ක්‍රියාවටය, එය සංසාරෙ (ආපදාවර්තන) චක්‍රය ශක්තිමත් කරයි.
උපෑදන වේගය තණ්හා (තෘෂ්ණා) සමඟ අතිශය ආසන්නව සම්බන්ධ වේ: තණ්හා උපදවන ආශාව, **උපෑදන** බවට පත්වන අතර, එම ආශාව අප්‍රසාදය ශක්තිමත් කරන බැඳීම් ශක්තිමත් කරයි.
උපෑදන ඉතාවිශේෂයෙන් පටිච්චසමුප්පාදයේ දොළහ හබස්සල නිවැසියාවල දක්වෑෑත:

1. **තණ්හා** (තෘෂ්ණාව) **උපෑදන** (ඇල්ම) උපදවයි.
2. **උපෑදන**, **භව** (වීම) උපදවයි, එය උපත් හා පුනරුපත් චක්‍රය පවත්වාගෙන යයි.

මෙම සංකේතය උපෑදන දුක්ඛය පවත්වාගෙන යාමේ මූලික බලය ලෙස පැහැදිලි කරයි.

උපෑදන ආකාර
බුද්ධයා **උපෑදන** වශයෙන් මූලික ආකාර 4ක් හෙළිදරව්කරා

1. **කාමූපෑදන** (සංවේදික ආශාවට ඇල්ම):
   දෘශ්‍ය, ශ්‍රව්‍ය, රස, සුවඳ, සහ ස්පර්ශක අත්දැකීම්වල ආශාවට ඇල්ම.
2. **දට්ඨූපෑදන** (දෘෂ්ටිවලට ඇල්ම):
   අදහස්, මතවාද, හෙළිපරිකල්පනාමය මත දෘඪ ලෙස ආශාවෙන් ඇල්ලීම.
3. **සීලබ්බතූපෑදන** (ශීල, ව්‍යාපාරවලට ඇල්ම):
   නීති, ආචාර, හෙළිසම්ප්‍රදායන්ට ආශාවෙන් ඇල්ම, ඔවුන්ගේ ගාම්භීරු අරමුණු නොසැලීම.
4. **අත්තවාදූපෑදන** (අත්තාසංකල්පයන්ට ඇල්ම):
   ස්ථිර, නොවෙනස් අත්තාසංකල්පයකට ආශාවෙන් ඇල්ම.

උපෑදනගේ ආචාර්ය ප්‍රතිපත්ති
උපෑදන අපේ බොහෝදුක්ඛිතයෝනාවල මූලයයි.
උපෑදන ප්‍රදර්ශනය වන ආකාර:

- **මානසික ආශාව:** මතක, අපේක්ෂාවන්, හෙළිදරව්නාවන්ට ඇල්ම.
- **ආවේගික ඇල්ම:** සම්බන්ධතා, ප්‍රතිඵල, හෝඟත යුතු ශෛලියන්ට ආශාවෙන් ඇල්ලීම.
- **අත්තභාය හඳුනාගැනීම:** අත්තාසංකල්පයන්ට ඇල්ම.

උපෑදන අත්හරින ආකාරය

බුද්ධයන්වහන්සේ නිවන් මඟ **උපේක්ඛා** අත්හරින මඟින් ඇතිවන බවයි. මෙය ඇතුළත් වේ:

1. **සතිපට්ඨාන:** සිතින් හා ශරීරයේ ඇතිවන ආශාව නිරීක්ෂණය කිරීම.
2. **ප්‍රඥාව (පඤ්ඤා):** මධ්‍යස්ථ වචනවල අස්ථිර ස්වභාවය දැකීම.
3. **අනාසක්තභාවය:** අත්හරින හැකියාව වර්ධනය කිරීම.
4. **ධ්‍යානය:** සමාධි සහ විපස්සන මගින් ආශාවෙන් නික්මෙනු.

උපේක්ඛාගේ ප්‍රායෝගික යෙදවීම

උදාහරණයක් ලෙස, සම්බන්ධතාවයක අවසානයක් මඟින් විශ්වය අත්විඳින විට, **උපේක්ඛා** වශයෙන් ප්‍රදර්ශනය වන්නේ:

- අතීතය පිළිබඳ මතකවලට ඇල්ම.
- "මෙම සම්බන්ධතාවය නතුව මට සතුටු විය නොහැක" යන අදහසට ඇල්ම.
- "මම පවාිටු කරන ලද පුද්ගලයෙක්" යන අනන්‍යතාවයට ඇල්ම.

මේ **උපේක්ඛා** දැකීමෙන් එහි බලපෑම වඩාත්හිල් කළ හැක. අනාසක්තභාවය වර්ධනය කිරීම, සහ ගැඹුරු මනසෙහි සන්සුන් බවක් සමඟ සෞඛ්‍යහන හැක.